

**HUBUNGAN KEAKTIFAN SENAM DENGAN KADAR GULA DARAH PADA
PENDERITA DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2 PESERTA PROLANIS DI
PUSKESMAS KARTASURA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Meraih Gelar Sarjana Keperawatan**



Disusun Oleh :

Miss : Wanrusna Wabueraheng

Nim : J210154008

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2019

HALAMAN PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

**HUBUNGAN KEAKTIFAN SENAM DENGAN KADAR GULA DARAH PADA
PENDERITA DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2 PESERTA PROLANIS DI
PUSKESMAS KARTASURA**

Diajukan oleh :

MISS WANRUSNA WABUERAHENG

J210154008

Telah Memenuhi Syarat Dan Disetujui Untuk Ujian Proposal

Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh :



Kartinah, S. Kep., M.P.

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN KEAKTIFAN SENAM DENGAN KADAR GULA DARAH
PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2 PESERTA
PROLANIS DI PUSKESMAS KARTASURA**

Oleh:

MISS WANRUSNA WABUERAHENG

J210154008

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal Mei 2019
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta

Susunan Dewan Penguji:

1. **Kartinah, S. Kep., M.P.H** (Ketua Dewan Peguji) 
2. **Arif Widodo, A.Kes.,M.Kes** (Anggota I Dewan Penguji) 
3. **Ns. Beti Kristinawati, M.Kep.,Sp.Kep.MB** (Anggota II Dewan Penguji) 

Surakarta, Mei 2019
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan,




Dr. Mitalazimah, SKM., M.Kes
NIK 7867 NIDN. 0617117301



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jln A. Yani, Tromol Pos I Pabelan, Kartasura Telp. (0271) 717417
Surakarta 57102

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Miss Wanrusna Wabueraheng

NIM : J210154008

Program Studi : S1 KEPERAWATAN

Judul Skripsi : **HUBUNGAN KEAKTIFAN SENAM DENGAN KADAR GULA
DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2
PESERTA PROLANIS DI PUSKESMAS KARTASURA.**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa dalam penulisan skripsi yang saya buat ini, merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan atau gelar dan ijazah yang diberikn oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta batal saya terima.

Surakarta 05 Mei 2019

Yang membuat pernyataan

Miss Wanrusna Wabueraheng

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan dengan kesanggupannya”

(QS, Al-Baqarah : 286)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al Baqarah : 286)

**“Menuntut ilmu adalah taqwa, menyampaikan ilmu adalah ibadah, mengulang-ulang ilmu
adalah dzikir, dan mencari ilmu adalah jihad”**

(Al Ghazali)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis proposal ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Saya sendiri menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi ini, sangatlah tidak mudah untuk saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Sofyan Anif, M. Si., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Dr. Mutalazimah, SKM., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan yang telah memfasilitasi terlaksananya proposal ini
3. Arum Pratiwi, M.Kes. Selaku ketua program studi keperawatan yang telah memberikan dukungan, administrative proposal ini
4. Kartinah, S. Kep., M.P.H selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Pihak Puskesmas Kartasura yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan
6. Orang Tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
7. Teman-teman S1 keperawatan kelas I angkatan 2015 Sahabat yang telah banyak membantu dan menemani saya dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang keperawatan.

Surakarta, May 2019

Miss Wanrusna Wabueraheng

NIM. J210154008

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang yang selalu memberikan kemudahan kepada saya dalam menyusun skripsi. skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, rahmat, hidayah, rezeki dan seluruh apapun yang saya butuhkan selama proses menyusun skripsi.
2. Kedua, untuk orang tuaku tercinta Ibu Sarihah dan Ayah Isma-el dan Muhammadsaidee, Nurnee, Suraiabas, Madsyukri, Suhaila, Affan, Zainudeen, Muhammadhasan dan Salman sebagai kaka-kakaku dan adek-adekku terimakasih atas doa, semangat, motivasi, cinta dan kasih sayang serta motivasinya yang tidak ada hentinya.
3. Ketiga, untuk Dosen pembimbingku, Ibu Kartinah, S. Kep., M.P.H yang selalu meluangkan waktu ditengah kesibukannya dan selalu sabar membimbing dan memotivasi anak didiknya, hingga bisa menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
4. Keempat untuk dosen pengajar yang telah memberikan ilmunya. Semoga menjadi amal jariyah yang bisa mengantarkan ke surga-Nya.
5. Untuk Azman Mayeetae yang selalu memberikan dukungan, motivasi support serta do'a setiap harinya.
6. Sahabat saya Mutia, Pudika, Ardhea, Jes, Yuli, Yaya, Rusaimah, Faesah, merekalah yang menjadi keluh kesah saya, serta selalu memberikan semangat untuk mengerjakan skripsi, terimakasih untuk kalian yang selalu memberikan semangat dan waktu disaat saya sedang kesulitan.

7. Sahabat bimbingsn skripsi yang selalu sama-sama berjuang, terimakasih untuk kalian yang selalu mengingatkan dan memberikan semangat dukungan dan motivasinya.
8. Teman-teman seperjuangan S1 Keperawatan UMS 2015 yang selalu berbagi keceriaan dan banyak memberikan pengalaman. Semoga kita sukses dunia dan akhirat amin.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Prolanis.....	7
2. Diabetes mellitus.....	9
3. Keaktifan	19
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep.....	27
D. Hipotesis.....	27

BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Jenis Penelitian.....	28
	B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	28
	C. Populasi Dan Sampel	28
	D. Variabel Penelitian	29
	E. Definisi Operasional.....	30
	F. Instrumen Penelitian.....	31
	G. Etika Penelitian.....	31
	H. Analisis Data dan pengolahan data.....	32
	I. Jenis penelitian.....	33
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
	A. Karakteristik Responden.....	37
	B. Analisis Univariat.....	38
	C. Analisis Bivariat.....	40
	D. Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB V	PENUTUP	
	A. Simpulan.....	51
	B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA		

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.1 Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian	30
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N= 29)	37
Tabel 4.2 Diatribusi Frekuensi Tingkat Keaktifan Senam.....	38
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Kadar Gula Darah Sebelum Senam	38
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kadar Gula Darah Setelah Senam	40
Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Korelasi Rank Spearman Correlations	40
Tabel 4.7 Pedoman Untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Lembar Observasi

Lampiran 2 : Hasil Analisa Univariat

Lampiran 3 : Analisa Bivariat

Lampiran 4 : Data Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah

Lampiran 5 : Data Hasil Absensi Kehadiran Keaktifan Senam

Lampiran 6 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 7 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 8 : Surat-surat

HUBUNGAN KEAKTIFAN SENAM DENGAN KADAR GULA DARAH PADA PENDERITA DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2 PESERTA PROLANIS DI PUSKESMAS KARTASURA

***Miss Wanrusna Wabueraheng**

***Kartinah, S.Kep., M.P.H**

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keaktifan dengan kadar gula darah pada penderita diabetes mellitus tipe 2 peserta prolanis di Puskesmas Kartasura. Sampel dalam penelitian sebanyak 29 responden menggunakan teknik total sampling karena anggota populasi tidak lebih dari seratus responden. Metode analisis data digunakan berupa analisis univariat dan analisis bivariat dengan *standard error of estimate* yang digunakan sebesar 5% atau 0,05. Hasil menunjukkan antara lain: 1) Karakteristik demografi responden dalam penelitian ini adalah sebagian besar berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SD dan berumur 60 tahun. 2) Tingkat keaktifan senam pada penderita DM tipe2 peserta prolanis di Puskesmas Kartasura sebagian besar adalah keaktifan senam yang tidak aktif. 3) Tingkat kadar gula darah pada penderita DM tipe2 peserta prolanis di Puskesmas Kartasura sebagian besar adalah kadar gula darah normal. 4) Tidak terdapat hubungan antara keaktifan senam dengan kadar gula darah pada penderita DM tipe 2 peserta prolanis di Puskesmas Kartasura.

Kata Kunci : Senam, Kadar Gula Darah, Diabetes Mellitus, Prolanis, Puskesmas.

**HUBUNGAN KEAKTIFAN SENAM DENGAN KADAR GULA DARAH PADA
PENDERITA DIABETES MELLITUS (DM) TIPE 2 PESERTA PROLANIS DI
PUSKESMAS KARTASURA**

***Miss Wanrusna Wabueraheng**

***Kartinah, S.Kep., M.P.**

Abstract

This study aims to determine the association of activity with blood sugar levels in patients with type 2 diabetes mellitus prolanis at the Kartasura Health Center. The sample in the study were 29 respondents using the total sampling technique because the population members were no more than one hundred respondents. The data analysis method was used in the form of univariate analysis and bivariate analysis with the standard error of estimate used at 5% or 0.05. The results shows: 1) Demographic characteristics of the respondents in this study were a large number of female sex, elementary school education and aged 60 years. 2) The level of gymnastic activity in patients with DM type 2 prolanis at the Kartasura Health Center is mostly the activity of inactive gymnastics. 3) The level of blood sugar levels in patients with diabetes mellitus DM type 2 prolanis at the Kartasura Health Center are mostly normal blood sugar levels. 4) There is no relationship between the activity of gymnastics with blood sugar levels in patients with DM type 2 prolanis participants at the Kartasura Health Center.

Keywords: *Gymnastics, Blood Sugar Levels, Diabetes Mellitus, Prolanis, Puskesmas.*